**Mali di stagione: gli italiani alle prese con raffreddore, influenza, tosse e naso chiuso**

Saranno circa **cinque milioni** gli italiani che anche quest’anno dovranno fare i conti con i **mali di stagione**e i [virus dell’influenza](https://www.paginemediche.it/medicina-e-prevenzione/disturbi-e-malattie/influenza-sintomi-e-trasmissione).

L’**Istituto Superiore di Sanità** comunica che nel periodo compreso tra il 25 e il 31 ottobre di quest’anno, 580 medici, nell’ambito di un programma di **sorveglianza** **epidemiologica**dell’influenza, hanno inviato dati circa la frequenza di **sindromi influenzali** tra i propri assistiti.

Il valore dell’**incidenza**totale è pari a 0,74 casi per mille assistiti.

L'**influenza**è una **malattia virale contagiosa**ed è, ancora oggi, una delle più diffuse malattie infettive dell'uomo. La sua **trasmissione**avviene prevalentemente attraverso il contatto diretto con i liquidi espulsi da **colpi di tosse** e starnuti.

Il quadro clinico è simile a quello di altre**malattie respiratorie** ed è caratterizzato da spossatezza, **mal di testa**, dolori muscolari e articolari, spesso legati ad un brusco **rialzo della temperatura corporea** (fino a 39°-40°C). Si accompagnano, a questi, i sintomi tipici delle infezioni alle alte vie respiratorie: **congestione nasale**, [Tosse](https://www.paginemediche.it/glossario/tosse) e mal di gola.

Non esiste una vera e propria **cura**per l’**influenza**, tuttavia, per contrastare in maniera efficace la moltiplicazione dei virus, possono rivelarsi utili alcuni **accorgimenti**. In caso di malattia, è necessario riposare a letto, in un ambiente caldo, **cambiando spesso l’aria**, bere molta acqua per favorire l'espettorazione e reintegrare liquidi e sali minerali persi attraverso la **sudorazione**.

Per alleviare il malessere e la sintomatologia influenzale si possono utilizzare farmaci mirati: [**antipiretici**](https://www.paginemediche.it/medicina-e-prevenzione/prevenzione-e-terapie/antipiretici-cosa-sono-e-a-cosa-servono)contro la febbre; **analgesici**per contrastare cefalea, dolori articolari e muscolari; antinfiammatori; sedativi della tosse; **decongestionanti**nasali, mucolitici ed espettoranti.

In assenza di una valida **terapia antivirale**, la lotta contro l'influenza deve essere affrontata principalmente sul piano della [**prevenzione**](https://www.paginemediche.it/medici-online/punti-di-vista/influenza-stagionale-come-rafforzare-il-sistema-immunitario).

A questo proposito il **Ministero della Salute** ha emanato una circolare contenente le **raccomandazioni**per la prevenzione dell’influenza stagionale.

La campagna di vaccinazione stagionale, che per essere efficace deve essere praticata nel periodo pre-epidemico, è già partita nel mese di **ottobre**. Promossa dal Servizio Sanitario Nazionale, è rivolta principalmente a [**bambini**](https://www.paginemediche.it/benessere/mamma-e-bambino/febbre-raffreddore-e-influenza-nel-bambino), anziani e ai soggetti a rischio di **complicanze severe**(e a volte letali) e alle persone non a rischio che svolgano attività di particolare **valenza sociale**.

La vaccinazione antinfluenzale è, a tutt'oggi, l'unica forma di **controllo**della malattia. Dopo l’iniezione del vaccino si possono verificare alcuni **effetti collaterali**, quali dolore, eritema, tumefazione nel sito di inoculo. Sono più rari, ma comunque possibili, soprattutto in soggetti mai vaccinati o con **ipersensibilità**ai componenti del vaccino, anche reazioni allergiche, **mialgie**, febbre e malessere generale.

È comunque buona norma **rivolgersi al proprio medico curante** per consigli e maggiori indicazioni.

DICTIONNAIRES MÉDECINE –SANTÉ en ligne